

**Олеся Ших**

студентка факультету психології та соціології

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

**Анна Кульчицька**

кандидат психологічних наук, доцент

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

## **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ**

**Постановка проблеми.** Сьогодні поняття стресу набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу. Зважаючи на розвиток суспільства та мереж комунікації проблема стресу та стресостійкості є актуальною у будь-якому етапі вивчення.

Особливо актуальною ця проблема постає в підлітковому віці. Адже підлітковий вік це певний переломний період у житті людини. Зміна структури соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії, які відбуваються у підлітковому віці, самі по собі є стресогенними факторами для підлітків. Часто додаються ще й негативні переживання, пов'язані з кризою підліткового віку.

Цікавим, на нашу думку, є вивчення питання переживання стресу у підлітка в процесі навчання. Підлітковий період – найбільш емоціональний, критичний період розвитку, який має специфічні емоційні труднощі. Тому потрібним постає аналіз зв'язку переживання стресу в підлітковому віці з особливостями емоційного розвитку.

**Мета** дослідження теоретично охарактеризувати, обґрунтувати і емпірично дослідити особливості переживання стресу та стресостійкості підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичною основою дослідження особливостей стресу та стресостійкості у старшокласників слугували праці вітчизняних та зарубіжних вчених таких як Г. Сельє, Ю. Савченка, А. Леонова, Ф. Василюка, Ю. Чиркова, В. Апчели, Л. Леви, В. Марищука, С. Мейєра, В. Розова, М. Ланденсласера, Р. Люфта, Г. Бейтсона та інших видатних вчених.

Для вирішення поставлених мети та завдань було використано сукупність загальнонаукових та психологічних методів: теоретичний аналіз проблеми; емпіричні - тест «Смооцінка стійкості до стресу» визначимо самооцінку стійкості до стресу, тест «Самооцінка психічних станів» за методикою Г.Айзенка та тест «Шкільної тривожності»(14-15 років); математично-статистичні методи обробки інформації.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Луцької гімназії №21 імені Михайла Кравчука, у якому взяло участь 27 учнів віком 14-15 років.

Провівши дослідження ми отримали такі результати: за шкалою тривожності більша половини має низький рівень тривожності – 16 ( 59,2%)учнів, середній рівень – 10 (37 %) учнів та лише один учень має високий рівень тривожності (3,7 %).

За шкалою фрустрації в більшості учнів низький рівень фрустрації і фрустрованості – 14 (51,8 %) учнів, середній рівень – 13 ( 48,1%) учнів та високий рівень фрустрації і фрустрованості має лише 1 учень ( 3,7%).

За шкалою агресивності в більшості учнів середній рівень агресії й агресивності –18 учнів(66,6%), низький рівень агресії й агресивності – 7(25, 9%) учнів та високий рівень агресії й агресивності – 2 учнів (7,4%).

За шкалою ригідності в більшості учнів середній рівень ригідності – 17 (62,9%) учнів, в неликої кількості учнів, низький рівень ригідності – 6 учнів (22,2 %) та високий рівень ригідності у 4 учнів (14,8%).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Стрес у підлітковому віці зазвичай не пов'язаний з певними глибинними конфліктами або порушеннями розвитку, а швидше є наслідком природного процесу переходу до дорослого життя. Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Виникаючі на нашому шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні емоційних станів особистості в підлітковому віці та дослідженні взаємозв'язку емоційних станів із стресами.

#### ***Джерела та література:***

1. Кульчицька А.В. Самооцінка в структурі міжособистісних відносин особистості /А.В. Кульчицька // Особистість в сучасному світі: III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю. Том 2. - К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2015. – С.120-123
2. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія / В.П. Кутішенко. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 124 с.
3. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав, 2006. – 359 с.
4. Турішева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра / Турішева Л.В. // Виховна робота в школі. – 2006. – № 8. – С. 36 – 41.

#### **Бібліографічні дані публікації:**

Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) = Abstract I International Scientific & Practical Internet Conference (May 13, 2019) / За заг. ред. Я.О. Гошовського, О.В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т.В. Федотової. – Луцьк: ППІ Іванюк В. П, 2019. – С. 92-93